

【定期練習会】

毎月第一日曜日：場所 サン町田旭体育館
 毎月第三日曜日：場所 サン町田旭体育館
 ★集合時間： AM 7:45(夏時間)
 注意：4月～9月は夏時間 AM 7:45集合
 10月から冬時間に移行(AM 8:45集合)

町田いだ天クラブ年会費振込先について
 会費振込先： ゆうちよATMで通帳引き落としとして
 下記通帳に直接振込下さい。会計：橋本俊彦
 記号 10130 番号 73126171
 「マチダイダテンクラブ」と表示されます。
 上記の振込依頼以外は手数料が必要です。
 ゆうちよ以外の他銀行等で振り込まれる方は
 銀行用の下記口座番号をご利用下さい。
 店名 店番 普通預金口座
 ○ー八 018 7312617
 (ゼロイチハチ)
 2022年会費は11月末までに納入下さい。
 2021年会費未納者で会員継続の方は今年度
 に2021年度、2022年度の会費をまとめて
 納入下さい。(年会費は3000円です)

< クラブスケジュール >

8月7日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館
8月7日	バーベキュー中止	
8月21日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館
9月4日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館
9月18日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館
10月2日	練習会(8:45～)冬時間 時間注意	サン町田旭体育館
10月16日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
11月6日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
11月20日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
12月4日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
12月17日	忘年親睦駅伝(8時半蔵門時計塔集合)	皇居周回道路
12月18日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
1月8日	新春初走り(神社巡り)(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
1月22日	練習会(8:45～)冬時間 10時から総会	サン町田旭体育館

マイランニング・・・シリーズ 124



おかざき としき
岡崎 利紀さん

☆1962年5月生(60歳)
 ☆入会 2019年4月

第39回カーター記念黒部名水マラソンの巻

黒部ダムで有名な富山県黒部市にやって参りました。そこで走ったのが、あのジミー・カーター大統領も走ったという黒部名水マラソンです。昨年好記録を出した(富山マラソン)縁起の良い富山県でモチベーションも上がり期待だけが膨らんでいました。ところが、靡いたと思えば背を向け、背を向けたと思えばまた靡く、この思わせぶりで憎めない小悪魔(マラソン)に今回も見事にもて遊ばれました。期待とは裏腹に出ましたワースト記録、、、(泣)。

長くダラダラと続く前半の上りを想定通りのペースで余裕を持って折り返し、残すは後半得意の下りです。記録更新の期待を胸にペースも上がり始めて間もなくのこと、なんと急激かつ突然の大失速です。この慣れない暑さ(28℃～31℃)に体感以上に体力を消耗していたようです。

失速する要因には、コース・気候(風・気温)・コンディション等いろいろあると思いますが、良いことばかり考えて臨めば大概失敗します。今回は気温に対する備えが来ていませんでした。坂はコース図から、風は経験者からそれぞれ情報を入力し、準備が出来ますが、難しいのは気温です。予報の数値で寒暖の程度は知る事が出来ても、それに対するパフォーマンスの出力度合まではなかなか想定が出来ません。気持ちが前のめりになる大きい大会ほど調整が難しいです。気温が低温に移行して行く時期はまだ良いのですが、高温に移行して行く時期は気温上昇の耐侯力が追いつかず大概オーバーペースで後半潰れます。

今回は高温による想定外な消耗により、急激に落ち込み4時間を超えるペースになってしまいました。遂に心も折れてキロ8分まで落ちてしまいました。ここまで落ちたら仕方ありません、もうファンランに切り替えることにしました。せっかく黒部に来たんだから、、、どこかで聞いたようなセリフですが、評判のエイドを楽しみながら走ることにしました。マスのおにぎり舌鼓をうち、新鮮な塩トマトに元気をもらい、冷えた甘いソフトクリームには癒され、時間に囚われない楽しい楽しいファンランでした。私を追い抜いていく沢山のランナーひとりひとりをリスペクトしながら、後半ずっと自由気ままにテクテク走り続けていました。

すると下りも終わる38km辺りです。なんと、今度は急激かつ劇的に脚が戻ってきたのです。まるでマラソンの神様が降りて来たかのようなのでした。この信じられないような出来事にわたしは叫びました「シェーン、カムバック！」もうひとつアイルビーバック！！も入れときます。ジェームスディーンとシェワちゃんが手をつないでやってきたようなものです。もう無敵です！！残すところ後4kmですが、再びペースを取り戻し4時間切りを目指しゴールへと走り始めました。一時の挫折を悔いて希望というゴールへ向けて再び走り出したのです。もう気分はメロスです。そして今自分に課せうる最大のポシブルなミッションは4時間切りです。トム・クルーズも出て来そうですが、因みにトムとは同級生です。そして見事！？3:54:16でフィニッシュです。一度壊れたレースでしたが最後に修正(改心)出来ました。シーズンワースト記録は出てしまいましたが、黒部は初めてなので大会ベストでもあります。なぜか今は清々しい気持ちで一杯です。記録への挑戦から挫折を経て再び挑戦できた記録にも記憶にも残る貴重なマラソンでした。

「カーター記念黒部名水マラソン」は暑カッタけど記憶に残る黒部の迷酔マラソンでした。最後に黒部市のボランティアスタッフの皆様、最後まで心のこもったおもてなしアツパレです。また来年お会いしましょう。リベンジに戻ってきます。アイルビーバック(笑)！黒部最高！！(勝手に友情？出演：アーノルド、ジェームス、トム、メロス。)

次月号以降のマイランニング投稿よろしくお願ひします。ニュース担当 藪下

バーベキュー大会中止のお知らせ
 期日 2022年8月7日(日)10時頃～
 場所 竹ーガーデン
 参加費： ¥2000/1人
 練習会後、11時頃から開始する予定でしたが、コロナ感染者数がピークになっているので楽しみにしていた方もいらっしやると思いますが、残念ながら、今年のバーベキューは中止を決定しました。
 参加費納入の方には練習会で返却いたします。
 キャンセル代は不要になりました。
 連絡遅くなり申し訳ありません。
 来年はよろしく。
 事務局 藪下 会計 橋本

町田走友会8月練習会のお知らせ
 町田走友会 田中一生
 8月の練習会ですが、情報開示の便宜上LINEを使用していますので、町田走友会のグループLINEに参加していない方は毎日の情報確認が出来ません。グループLINEに参加を希望する方はLINEの招待を送信しますので、友達追加をお願い致します。また、LINEに参加しない方でも、8月16日に中間報告、9月上旬に最終結果を纏めてメールで配信しますので、参加は可能です。途中経過はお伝え出来ませんが、私にメールでタイムトライアルの報告を送信していただけたら、LINEに投稿致します。それでは皆さんのご参加を、お待ちしております。



第39回カーター記念黒部名水マラソン(5/22)
 岡崎利紀 50代男子 334位 記録3時間54分16秒

いだ天

第390号
 令和4年8月



向日葵
 (ひまわり)
 花言葉
 【憧れ】



紫紺野牡丹
 (シコンノボタン)
 花言葉
 【平静】
 【落ち着き】

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2022/07/02 第78回・TAMAハーフマラソン			
ハーフ	岡崎 利紀	男 7位/57名 総9位/70名	2° 03' 50"
あまりの暑さにみなさんバテバテ模様です。			
2022/07/09 第40回記念東京マスターズ陸上競技選手権大会			
3000m	松田 吉雄	M80 2位	20' 08" 91
3000m	藪下 正治	M75 1位	
1500m	松田 瑞江	W75 1位	7' 37" 92
800m	松田 瑞江	W75 1位	3' 48" 46
3人で参加しました。コメント詳細は別枠を参照ください			
2022/07/10 第26回UP RUN新横浜鶴見川マラソン全種目			
フル	岡崎 利紀	男子 2位/4名 総2位/4名	4° 36' 39"
終始ポッチ走で完走率50%のサバイバルレースでした。			
2022/07/17 第497回よこはま月例マラソン			
5km	大山昇一郎	男60代6位/90名 総131位/530名	22' 32"
1km	大山昇一郎	男60代5位/43名 総108位/363名	4' 17"
5km	渋谷 直泰	男70代12位/21名 総472位/530名	31' 58"
1km	渋谷 直泰	男70代3位/16名 総262位/363名	5' 26"
5km	柴田 忠治	男70代3位/21名 総310位/530名	26' 46"
1km	柴田 忠治	男70代1位/16名 総200位/363名	4' 56"
渋谷さん、大山さん、柴田で行ってきました。			
2022/07/24 第11回多摩川古市場マラソン			
ハーフ	岡崎 利紀	男60代1位/5名 男5位/25 総5位/33	1° 43' 36"
年代別で1位になると次回大会参加料が無料になります。			
2022/07/31 第557回月例川崎マラソン			
3km	柴田 忠治	男70代6位/19名 総190位/302名	16' 34"
1km	柴田 忠治	男70代4位/19名 総170位/290名	4' 44"
気温が高く、10Kmと5Kmは中止。1Kmと3Kmのみとなりました。			

7月3日練習会参加者
(サン町田旭体育館裏)7月17日練習会参加者
(サン町田旭体育館裏)

3000m M75 1位 藪下 正治



1500m W75 1位 松田 瑞江



800m W75 1位 松田 瑞江

東京マスターズ陸上競技選手権大会(7/9)
左から、藪下正治、松田瑞江、松田吉雄

第40回記念 東京マスターズ陸上競技選手権大会

松田 吉雄 3000m M80 2位 20' 08" 91



ヤッター！

勝ったことのないライバルに始めて勝つことが出来ました。一時は100m位離されましたが、ラスト120mで追いつき、ラストスパート。12秒話すことが出来ました。タイムはワーストでしたがうれしかったです。(松田吉雄)

(カメラを構えていた前をすごい形相で通過。シャッターを押すのも忘れ、ビックリして後ろ姿になってしまいました。(瑞江))

松田 瑞江 1500m W75 1位 7' 37" 92

800m W75 1位 3' 48" 46



体調不良でアップも出来ず、ワースト記録。

ライバルのいない気の緩みでしょうか？(松田瑞江)

スポンサー賞 受賞(松田瑞江)

第6回東日本ハーフマラソン&駅伝のお知らせ

期日 2022年10月2日(日) エントリー期間

5月15日~8月12日

ハーフ 3500人 駅伝 800チーム

スタート 9時30分(ハーフ) 13時30分(駅伝)

駅伝参加希望者いますか？

東京走友連合行事予定

8月6日	第36回ナイタージョギングカーニバル	葛飾区スポーツセンター
10月15日	合同練習会 10時集合	豊洲公園付近周回
12月17日	忘年親睦駅伝(8時半蔵門時計塔集合)	皇居周回道路